



Als de zorg teveel is

Advies- en Meldpunt huiselijk geweld,
kindermishandeling en ouderenmishandeling





U zorgt al een tijd voor een dierbare in uw omgeving; voor iemand die chronisch ziek, dementerend of gehandicapt is, of voor iemand die om andere redenen uw hulp en ondersteuning nodig heeft, tijdelijk of langdurig. U zorgt voor uw kind, partner, oudere of een andere naaste. Dit heet mantelzorg.

Wat als de zorg teveel is?

Mantelzorg is een dankbare taak, maar kan ook een zware taak zijn. Uw hulp en ondersteuning zijn vaak lange tijd nodig. Dat heeft invloed op uw eigen leven. U moet de zorg combineren met uw eigen werk, huishouden en sociale activiteiten.

Het kan zijn dat u de zorg eigenlijk niet meer kunt opbrengen. U loopt achter de feiten aan en u kunt de persoon die u verzorgt niet meer de zorg geven die hij of zij nodig heeft. Door de voortdurende zorg kunt u zich anders gaan gedragen. U wordt ongeduldig, prikkelbaar, boos of zelfs agressief tegen de persoon die u verzorgt of tegen anderen in uw omgeving. De zorg die u wilt geven speelt constant in uw gedachte. Uw eigen leven komt in de verdrinking omdat u geen tijd krijgt om even bij te komen. De kans op overbelasting is dan heel reëel.

Overbelasting kan ernstige gevolgen hebben. Voor u en voor degene voor wie u zorgt. Als u niets doet om het patroon te doorbreken, worden zowel uzelf als de persoon die u verzorgt benadeeld. Het is heel begrijpelijk dat de zorg teveel kan worden, maar als daardoor de grenzen van goede zorg worden overschreden, moet er hulp komen. Er moet iets veranderen.




Advies en hulp

Het kan lastig zijn om toe te geven dat de zorg te zwaar is geworden. Maar het is heel begrijpelijk, het is tenslotte een zware en vaak langdurige taak. De oplossing is meestal snel te vinden en is vaak niet ingrijpend. Praten kan al helpen. Hulp in de vorm van gesprekken of concrete ondersteuning kan de situatie verbeteren, voor zowel u als voor de persoon die u verzorgt.

Bent u mantelzorgers en groeit de zorg u boven het hoofd? Of bent u getuige van een situatie waarin dat gebeurt? Twijfel niet en trek op tijd aan de bel. Dit lucht op en haalt een grote last van uw schouders.

Wie kan u helpen?

- Uw eigen huisarts of de huisarts van de persoon waar u voor zorgt;
 - Iemand van de welzijnsorganisatie in uw woonplaats of regio, bijvoorbeeld het sociaal wijkteam;
 - Bel de mantelzorglijn 0900 20 20 496 (€ 0,10/minuut) of mail naar mantelzorglijn@mezzo.nl;
 - Bezoek het Steunpunt mantelzorg bij u in de buurt (voor een overzicht zie www.mezzo.nl);
 - Bel (anoniem) met Veilig Thuis: 0800 – 2000 (gratis, 24/7 bereikbaar).
- 

Veilig Thuis Utrecht

Als u te maken heeft met of getuige bent van geweld of verwaarlozing in huiselijke kring, kunt u daar altijd wat aan doen. Of het nu om uzelf gaat of iemand anders. Of u nu vermoedens heeft of het zeker weet. Uw zorgen delen is een belangrijke eerste stap. Hoe groot of klein deze zorgen ook zijn. Bel Veilig Thuis.

Veilig Thuis is het advies- en meldpunt huiselijk geweld, kindermishandeling en oudermishandeling en het regionale meldpunt binnenlandse mensenhandel. Iedereen kan bellen of mailen met Veilig Thuis. Kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. U kunt vragen stellen of uw zorgen delen. De medewerker luistert aandachtig. Hij zet alles met u op een rij en geeft advies. Als u wilt, kunt u ook anoniem blijven. Ook professionals kunnen bij Veilig Thuis terecht voor advies of een melding.

Veilig Thuis Utrecht

Tiberdreef 8
3561 GG Utrecht
Postbus 13060
3507 LB Utrecht

Meer over Veilig Thuis Utrecht leest u op www.veiligthuisutrecht.nl.

In de provincie Utrecht is Veilig Thuis onderdeel van Samen Veilig Midden-Nederland.
©Stichting Samen Veilig Midden-Nederland, 2018



Veilig Thuis Utrecht
0800 2000 (24/7, gratis)
veiligthuis@samens-veilig.nl